



## DE OCTUBRE A DICIEMBRE DE 2021 MÁS FRUTAS Y VERDURAS

### Tres cosas que debe saber:

1. **Hasta el 31 de diciembre de 2021**, los participantes tendrán **más \$\$\$** cada mes para comprar frutas y verduras frescas y congeladas. Los beneficios en \$\$\$ son:
  - » \$24 por niño (de 1 a 5 años)
  - » \$43 por participante embarazada o no lactante
  - » \$47 por participante lactante
2. Diseñe un plan para usar los beneficios en \$\$\$ para comprar frutas y verduras de cada mes.

### 3. Algunas ideas que ayudarán con la planificación:



#### ¡PRIMERO USE WIC!

En la caja, primero use su tarjeta WIC, antes que otros beneficios como SNAP.



#### ¡PIENSE EN LOS PRODUCTOS CONGELADOS!

Si tiene espacio en el congelador, las verduras y frutas congeladas son estupendas para hacer batidos y acompañamientos fáciles a la hora de comer.



#### ¡SEA PRÁCTICO!

Elija frutas y verduras ya cortadas, o lechugas y verduras envasadas para comidas rápidas o tentempiés.



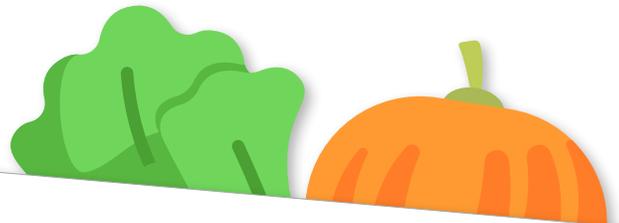
#### ¡COMPRA SUS PRODUCTOS FAVORITOS!

Llene su bol de frutas con frutas de temporada, como naranjas y peras. Compre a menudo col rizada, remolacha, batatas y brócoli.



#### ¡HAGA SU COMPRA AHORA!

Compre más frutas y verduras que se mantengan frescas durante más tiempo, como manzanas, zapallos, zanahorias, papas, cebollas y calabazas.



### Recursos de recetas que incluyen frutas y verduras

- ✓ Mi cocina de MyPlate  
[myplate.gov/myplate-kitchen](http://myplate.gov/myplate-kitchen)
- ✓ FoodHero.org
- ✓ Have a Plant  
[fruitsandveggies.org/recipes/](http://fruitsandveggies.org/recipes/)
- ✓ Texas WIC - [bit.ly/TexasWIC](http://bit.ly/TexasWIC)

Consulte también la aplicación WICshopper, Pinterest o solicite a WIC otros consejos e ideas.



# Ideas para ayudarlo a planificar el uso de sus beneficios de frutas y verduras.

## Semana 1



### Productos congelados

12 oz (340 g) de diferentes bayas	\$3.50
16 oz (453 g) de mezcla de verduras	\$1.75

### Productos frescos

1 libra (453 g) de brócoli	\$2.99
3 manzanas Fuji grandes	\$1.75

**Total** ..... **\$9.99**

## Semana 2



### Productos congelados

10 oz (283 g) de maíz dulce	\$2.00
12 oz (340 g) de mangos cortados	\$2.99

### Productos frescos

6 oz (170 g) de arándanos orgánicos	\$3.99
1 racimo de lechuga de hoja verde	\$2.49

**Total** ..... **\$11.47**

**Total**  
**\$44.75**

## Semana 3



### Productos congelados

12 oz (340 g) de espárragos salteados	\$2.99
10 oz (283 g) de melocotones en rodajas	\$2.99

### Productos frescos

8 oz (227 g) de espinaca	\$1.99
16 oz (453 g) de chips de zanahoria	\$1.99

**Total** ..... **\$9.96**

## Semana 4



### Productos congelados

16 oz (453 g) de guisantes y zanahorias	\$1.75
---	--------

### Productos frescos

1 calabaza pequeña	\$2.50
12 oz (340 g) de rodajas de calabacín	\$3.50
5 libras (2 kg) de patata pelirroja	\$2.99
1 puñado de cebollas de verdeo	\$1.99

**Total** ..... **\$12.73**

(Nota: Los precios indicados se basan en los anuncios de las tiendas locales y son solo estimaciones).

## ¡Cuénteles a sus amigos sobre WIC para que ellos también puedan conseguir más frutas y verduras!

Comparta estas sencillas formas de ponerse en contacto con WIC:

- » Envíe **WIC** por mensaje de texto al **96859**.
- » Llame a la línea directa de Ayúdame a Crecer de Washington al **1-800-322-2588**.
- » Visite el buscador de recursos de ParentHelp123 en **parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program**